

LEMBAR BALIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF



ATIE UMNIA NAJIKH

Residensi Ners Spesialis Keperawatan Komunitas
Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

2023-2024

DAFTAR ISI

01 Mengenal ROP

02 Tujuan ROP

03 Manfaat ROP

04 Indikasi

05 Kontra Indikasi

06 Persiapan

07 Langkah-langkah



Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang melibatkan ketegangan dan relaksasi bergantian pada kelompok otot utama tubuh.



**mengurangi kecemasan dan
ketegangan pada otot**

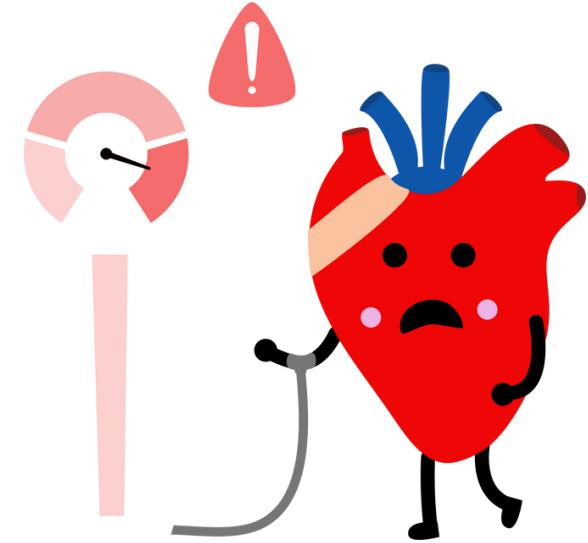
untuk mengatasi:



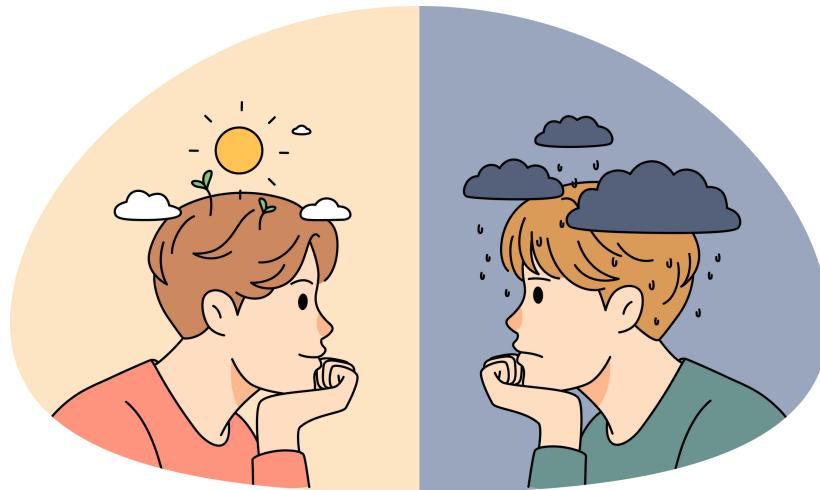
Stress



Kecemasan



Hipertensi
(Tekanan darah tinggi)



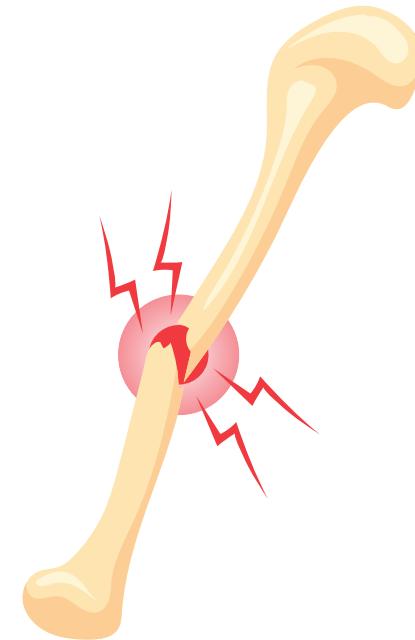
Membangun emosi positif



Insomnia (Susah tidur)



Cedera Otot



Masalah Tulang



1-2 kali seminggu selama 30-45 menit



**Cari tempat yang
tenang dan nyaman
untuk duduk atau
berbaring**

Tarik Nafas dalam

- dilakukan 3 kali
- tarik nafas lewat hidung
- keluarkan lewat mulut
- ulangi setiap pergantian gerakan



Gerakan 1 : otot tangan



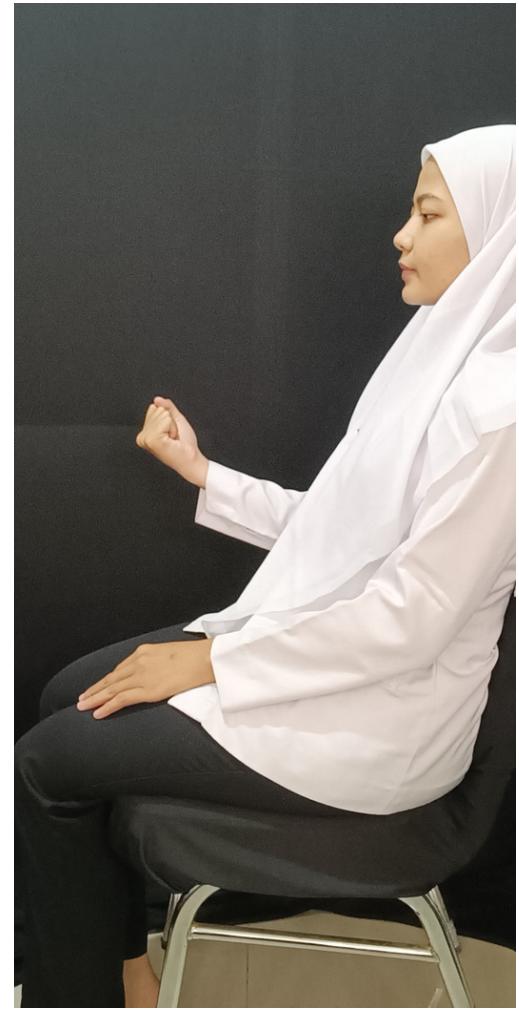
tangan kanan
tampak depan



tangan kiri
tampak depan



tangan kiri
tampak samping



tangan kanan
tampak samping

Gerakan 1 : otot tangan

- Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan
- Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi
- Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipanduuntuk merasakan relaks selama 10 detik
- Gerakan pada tangan ini dilakukan di kedua tangan klien sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
- Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kiri.

Gerakan 2 : otot tangan bagian belakang



tangan kanan
tampak depan



tangan kiri
tampak depan



tangan kiri
tampak samping



tangan kanan
tampak samping

Gerakan 2 : otot tangan bagian belakang

- Tekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot ditangan dibagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.

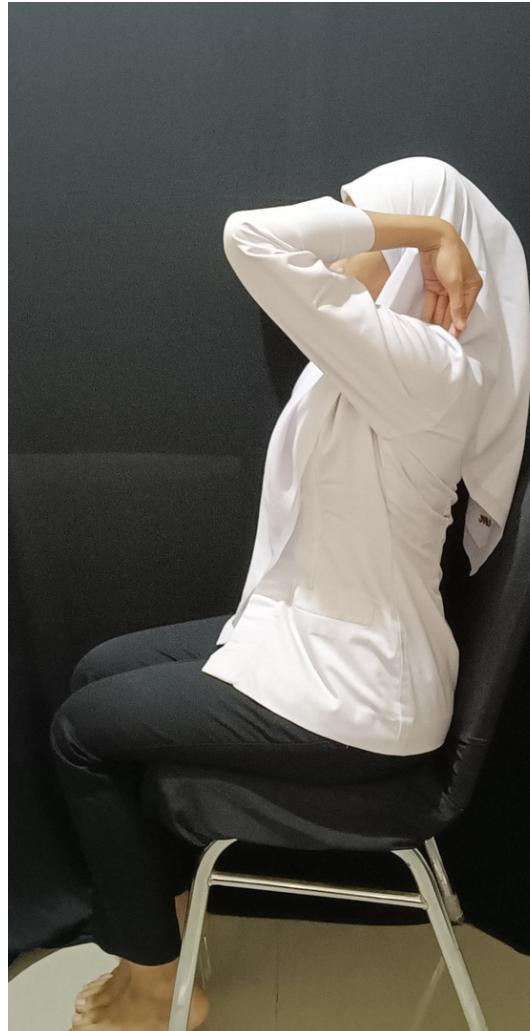
01

Langkah-Langkah

Gerakan 3: otot bisep



tampak depan



tampak samping

Gerakan 3: otot bisep

- Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.
- Kemudian membuka kedua kepalan kepundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang

Gerakan 4: otot Bahu



tampak depan



tampak samping

Gerakan 4: otot Bahu

- Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga
- Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi dibahu, punggung atas, dan leher

Gerakan 5: otot wajah



Pejamkan mata

Gerakan 5: otot wajah

- 1. Gerakan dahi dengan mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput, lakukan selama 5 detik
- 2. Selepas dahi, Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata
- 3. Gerakan bibir seperti bentuk mulut ikan dan lakukan selama 5-10 detik

Gerakan 6: otot rahang



Eratkan rahang

Gerakan 6: otot rahang

- Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang

Gerakan 7: otot mulut



tampak depan

Gerakan 7: otot mulut

- Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut.

Gerakan 8: otot leher depan dan belakang



tampak samping



tampak depan

Gerakan 8: otot leher depan dan belakang

- Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang kemudian otot leher bagian depan
- Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat
- Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.

Gerakan 9: otot leher depan



tampak depan



tampak samping

Gerakan 9: otot leher depan

- Gerakan membawa kepala ke muka
- Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.

Gerakan 10: otot punggung



**tangan kiri
tampak depan**

Gerakan 10: otot punggung

- Angkat tubuh dari sandaran kursi.
- Punggung dilengkungkan
- Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks
- Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.

Gerakan 11: otot Kaki



gerakan melatih otot kaki

Gerakan 11: otot Kaki

- Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.
- Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepaskan.
- Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.

- Izgu, N., Gok Metin, Z., Karadas, C., Ozdemir, L., Metinarikan, N., & Corapcioglu, D. (2020). Progressive Muscle Relaxation and Mindfulness Meditation on Neuropathic Pain, Fatigue, and Quality of Life in Patients With Type 2 Diabetes: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Nursing Scholarship*, 52(5), 476–487.
<https://doi.org/10.1111/jnu.12580>
- Relaxation, P. M., Therapy, A., & Level, D. (2022). Effective Of Progressive Muscle Relaxation (PMR), Aromatherapy , And Combination Of PMR And Aroma Therapy On Depression Level In The Elderly. 20(17), 1298–1305.
<https://doi.org/10.48047/NQ.2022.20.17.NQ880163>
- Richter, J. (2023). Unlearn Pain. In Unlearn Pain. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-65702-7>
- Sayadi, A. R., Khodadadi, A., Akbari, A., & Abbasabadi, Z. (2023). The effect of movement therapy with progressive muscle relaxation on the depression rate of patients admitted to the psychiatric ward of Moradi Rafsanjan Educational and Medical Center in 2021. *Journal of Medicine and Life*, 16(1), 129–134.
<https://doi.org/10.25122/jml-2021-0436>